日立 IH ジャー炊飯器 家庭用

COOKING BOOK

RZ-EX10J形/RZ-EX18J形

いろいろ使える、メニュー広がる。

玄米からおかゆまで、いろいろ炊ける多彩な健康メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまでバラエティ調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

INDEX

健康メニュー

バラエティ調理メニュー

●この料理集で使用しているカップは
お米（白米） ……1カップ　0.18L（約1合）
お米（無洗米）……1カップ　0.17L（約1合）
その他の材料 ……1カップ　0.2L

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

健康メニュー

野菜ピラフ

野菜はミックスベジタブルやお好みの野菜を使ってもよいでしょう。

健康メニュー▶炊き込み

でき上がり目安 約52分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ2

Ⓐ
- 小玉ねぎ（半分に切る）……4個
- じゃがいも（1cm角切り）……中1個
- にんじん（7mm角切り）……中1/2本
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……3本
- カリフラワー（小房に分ける）……100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）……1/2カップ
- グリンピース缶（缶詰・水気をきる）……2/3カップ

サラダ油……大さじ2

チキンスープ……200mL

塩、こしょう……少々

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。

②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。

③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。

白米（無洗米）（炊込み4まで） 軟 ふつう 硬 5.5 5 4 3 2 1 0.5

④炒めた米にチキンスープを加え「白米 硬 」の水位目盛2に水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。

⑤②を上にのせ、健康メニューの炊き込みを選び、炊飯ボタンを押します。

⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

さつまいもと黒ごまのごはん

健康メニュー▶炊き込み

でき上がり目安 約48分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ3

さつまいも（さいの目切り）……200g

Ⓐ
- 黒すりごま……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2
- だし汁……200mL

塩……小さじ1/2弱

さつまいものかわりに栗を使ってもよいでしょう。

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Ⓐに30分ほどつけます。

②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。

③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減し、かき混ぜ、さつまいもをのせます。

④健康メニューの炊き込みを選び、炊飯ボタンを押します。

⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント！

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）

★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）

★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。具の量はお米の重量の30～50％が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）

★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

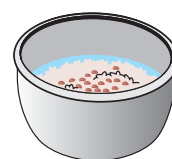
赤飯

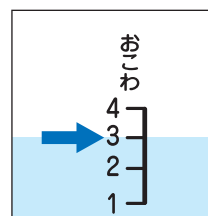
健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

米（うるち米）	カップ½
もち米	カップ2½
ささげ	50g
塩	小さじ½

ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
水加減したあとはすぐ炊いてください。
時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

山菜おこわ

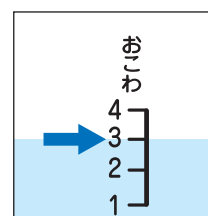
健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

米（うるち米）		カップ1
もち米		カップ2
山菜ミックス（水煮）		200g
油揚げ		1枚
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	砂糖	大さじ1
白ごま		少々

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。
④②をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

麦とろごはん

健康メニュー ▶ 炊き込み

でき上がり目安 約55分

材料（4人分）

- 米（うるち米）……カップ2
- 押麦……カップ1
- 山芋……250g
- Ⓐ
  - だし汁……カップ½
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……小さじ1
- 青のり粉……少々

トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

●作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「分づき米」の水位目盛3に水加減します。
③健康メニューの 炊き込み を選び 炊飯 ボタンを押します。
④Ⓐを合わせます。

⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しづつ加えてのばします。（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

※麦の量は、お好みに応じてカップ½〜1の間で調節してください。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー ▶ 玄米

でき上がり目安 約70分

材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- Ⓐ
  - 油揚げ……2枚
  - もどしたひじき……80g
  - にんじん（せん切り）……60g
- Ⓑ
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1½
  - 塩……小さじ1
- 白いりごま……少々

●作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。

③Ⓐをのせ、健康メニューの 玄米 を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白いりごまをふります。

すしめし

合わせ酢は、好みにより調節してください。魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ3
昆布……15cm
〔合わせ酢A〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱
〔合わせ酢B〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

●作りかた

①**下ごしらえ**
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。

②**水加減**
米を研いでから、「白米 硬（すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。

③**炊きかた**
炊きかた「白米しゃっきり」を選び、炊飯 ボタンを押します。

④**酢をかける**
炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、合わせ酢Aまたは合わせ酢Bを全体にかけて切るように混ぜます。

⑤**冷ます**
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

五目ちらし

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ
だし汁……カップ2
砂糖……大さじ6
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ3
塩……少々
れんこん……80g
だし汁……大さじ2
Ⓑ
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1
塩……少々
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。
酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
③②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してⒷにつけておきます。
⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでます。
⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

玄米あずきがゆ

ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ!
あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

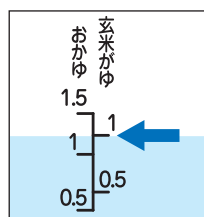
健康メニュー▶ 玄米がゆ

でき上がり目安 約90分

材料（4人分）

玄米	カップ1
あずき	30g

●作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの 玄米がゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆのポイント!

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

鶏がゆ

健康メニュー ▶ おかゆ

でき上がり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ｛長ねぎの葉……少々
　しょうがの皮……少々
Ⓑ｛酒……大さじ1
　しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

●作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。

②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。
③健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

青菜がゆ

健康メニュー ▶ おかゆ

でき上がり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……20g
塩……少々

●作りかた

①大根の葉はみじん切りにします。
②米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、①を入れます。
③健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

トマトとツナのリゾット風雑炊

具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

健康メニュー ▶ 雑炊

でき上がり目安 約12分

材料（4人分）

- 保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
- トマトの水煮（缶詰）……小1缶（200g）
- ツナ（缶詰・ノンオイル）……小1缶（165g）
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……小1/2個
- Ⓐ マッシュルーム（スライス）……6〜8個
- Ⓐ バター……20g
- スープ（固形スープ1個をとく）……500mL程度
- 塩、こしょう……各少々
- パセリ（みじん切り）……少々

●作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます。
②保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Ⓐとツナをのせ、健康メニュー の 雑炊 を選び 炊飯 ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

たまご雑炊

健康メニュー ▶ 雑炊

でき上がり目安 約6分

材料（4人分）

- 保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
- だし汁（水＋粉末だし1袋）……400〜450mL
- とき卵……1個

●作りかた

①保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの 雑炊 を選び 炊飯 ボタンを押します。
③でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント！

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

Variety Menu バラエティ調理メニュー

まるごとロールキャベツ中華風あんかけ

圧力煮込み

できあがり目安 35～40分

材料（キャベツ1個分）

- キャベツ……1個（約500g）
- Ⓐ
  - 豚ひき肉……400g
  - 玉ねぎ（みじん切り）……½個（約100g）
  - パン粉……½カップ（約20g）
  - 牛乳……大さじ2
  - 卵（ときほぐす）……1個
  - 塩……小さじ¼
  - こしょう、ナツメグ……各少々
- 水……200mL
- 塩、こしょう……各少々

〈中華あんの材料〉

- Ⓑ
  - たけのこ水煮（1cm角切り）……50g
  - にんじん（1cm角切り）……50g
  - さやえんどう（1cm長さに切る）……10g
  - しめじ（小房にわけ2つに切る）……½パック（50g）
  - 長ねぎ（たて半分を1cm幅に切る）……¼本
- サラダ油……適量
- Ⓒ
  - 水……300mL
  - 中華風だしの素……2個（10g）
  - 酒……小さじ1
  - 塩……小さじ¼
  - こしょう……少々
- 片栗粉（水大さじ1で溶く）……大さじ1

●作りかた

①キャベツは1枚づつはがしてよく洗い、水を軽くきっておきます。
②Ⓐを合わせ、キャベツの葉と葉の間にはさみます。
③芯の部分が下にくるように内がまの中に②を入れ、水、塩、塩、こしょうを入れます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて 圧力煮込み で35～40分加熱します。（RZ-EX18J形は約40分）
⑤フライパンにサラダ油を熱し、Ⓑの材料を炒めます。
⑥合わせておいたⒸを⑤に加えひと煮立ちさせます。
⑦水溶き片栗粉でとじます。
⑧ごま油（分量外・少々）を加え、軽く全体を混ぜます。
⑨柔らかく煮込まれたロールキャベツにあんをかけます。

筑前煮

圧力煮込み

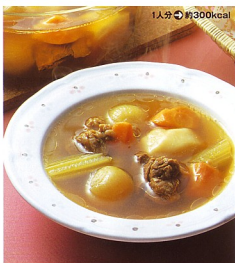
できあがり目安 約45分

材料（4人分）

- 鶏もも肉（一口大に切る）……200g
- にんじん（乱切り）……100g
- ごぼう（乱切り、酢水につける）……150g
- れんこん（乱切り、酢水につける）……100g
- 干ししいたけ（戻して石づきをとる）……4枚
- こんにゃく（一口大にちぎる）……1枚
- Ⓐ
  - だし汁……カップ1
  - 酒……大さじ3
  - 砂糖……大さじ4
  - しょうゆ……カップ¼
- サラダ油……適量

●作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し野菜とこんにゃくを炒めます。
②内がまに①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、付属の蒸し板をかぶせ炊飯器にセットし、 圧力煮込み で約45分加熱します。

ポトフ

1人分➡約300kcal

圧力煮込み　でき上がり目安 約60分

材料（2～3人分）

- Ⓐ
  - 牛すね肉または鶏むね皮なし……300g
  - 玉ねぎ（1/4に切る）……1個（約200g）
  - にんじん（ひと口大の乱切り）……1本（約100g）
  - じゃがいも（半分に切る）……大2個（約300g）
  - セロリ（筋をとって5cmに切る）……1本（約100g）
- 水……500mL
- 固形コンソメ……2個（10g）
- 塩、こしょう……各少々
- ローリエ……1枚

●作りかた

①内がまにⒶと固形コンソメ、ローリエを入れ、水を加えて炊飯器にセットしふたをしめ、圧力煮込みで約60分加熱します。
②やわらかく煮えたら、塩、こしょうで味をととのえます。
※加熱が足りないときは、追加加熱してください。

豚の角煮

圧力煮込み　でき上がり目安 約120分

材料（4人分）

- 豚バラ肉（かたまりを8つに切る）……500g
- しょうが（薄切り）……2かけ（30g）
- 大根（厚めの半月切り）……1/4本（200g）
- Ⓐ
  - 水……カップ1 1/2
  - 酒……カップ1/2
  - しょうゆ……カップ1/2
  - 砂糖……大さじ5 1/2
  - みりん……大さじ1
- Ⓑ
  - 水……カップ5
  - 酒……大さじ3
- 長ねぎ（白髪ねぎ）……10g
- ねりがらし……少々

1人分➡約600kcal

●作りかた

①内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）と、Ⓑを加え、付属の蒸し板をかぶせ圧力煮込みで約60分加熱します。
②ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
③内がまに②の豚バラ肉、残りのしょうが、大根、Ⓐを加え、付属の蒸し板をかぶせます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて圧力煮込みで約60分加熱します。
⑤皿にとって、お好みで白髪ねぎとねりからしを添えます。

いかめし

圧力煮込み

できあがり目安 約40分

材料（2はい分）

もち米	カップ½
イカ（約150gのもの）	2はい
しょうゆ	小さじ1
グリーンピース	5g
Ⓐ 水	カップ1½
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうが	3枚

●作りかた

①もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
②イカは足を抜いて内蔵を切り取り、きれいに洗います。足は細かく刻み、水気をきった①と合わせしょうゆをまぶします。
③②をイカの胴につめ、口を楊枝で閉じ、Ⓐとともに内がまに入れます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたを閉めて［圧力煮込み］で約40分加熱します。スイッチが切れたらふたを開けてイカを裏返し、煮汁をイカ飯全体に含ませます。
⑤取り出してお好みの厚さに切ります。

肉じゃが

圧力煮込み

できあがり目安 約30分

材料（4人分）

豚バラ薄切り（3cm幅に切る）	150g
じゃがいも（ひと口大）	300g
玉ねぎ（くし形切り）	中2個（約250g）
にんじん（小さ目の乱切り）	小1本（約75g）
干し椎茸（4等分）	4枚
Ⓐ 椎茸もどし汁	150mL
Ⓐ めんつゆ	大さじ6
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
絹さや（ゆでたもの）	適量

●作りかた

①内がまに材料とⒶを入れ全体を軽く混ぜ、付属の蒸し板をかぶせます。
②①を炊飯器にセットしふたを閉め、［圧力煮込み］で約30分加熱します。（RZ-EX18J形は30〜40分）
③ふたを開けてしょうゆをふりかけ、全体を軽く混ぜます。
④絹さやを飾ります。